



WWF

RECIPE

CYMRU

2011

WE SAY...

When buying bass look for MSC certification and also check how it was caught. Similar to mackerel, the most sustainable method of catching bass is handlining. Line-caught fish are more expensive to produce than trawled fish so consumers should be prepared to prove to fishermen that they are prepared to pay for better quality, sustainable catches.



Pan-fried line caught sea bass with tomato and garlic - Serves 4 (Angela Gray)

Ingredients

- 4 x 175 - 200g fillets of sea bass
- 2 tbsp sesame oil
- 25g unsalted butter
- 1 large shallot - peeled and chopped
- 1 small chilli - deseeded and chopped fine
- 6 ripe tomatoes - skinned deseeded and chopped
- 1 tbsp tomato passata
- 125ml dry white wine
- 1 tbsp fresh chopped coriander
- 1 small knob of ginger
- 3 cloves of garlic

Method

- 1 Brush the sea bass fillets with the sesame oil, season with a little sea salt.
- 2 Cover a grill pan with foil and lightly oil. Place the fillets on the foil and preheat the grill on full heat. Grill the fillets through the skin side for about 5 minutes, turn them over, then continue cooking for another 4 minutes.
- 3 Meanwhile melt the butter and sauté the shallot, cook for about 5 minutes. Add the ginger and garlic, cook for a minute, then follow with the chilli, tomatoes, passata and wine. Allow the sauce to bubble until slightly thickened.
- 4 Add the fresh chopped coriander and spoon the sauce into pools on 4 warm serving plates. Place the fillets of bass on top, skin side up.

FACT

The bass has excellent eye-sight which it uses to chase prey through the foaming surf. It's a strong swimmer with a large mouth and it will crash into shoals of sand-eel, gobbling up several with each mouthful.



© Paul Naylor / www.marinephoto.co.uk / WWF-UK

Angela Gray



She is one of Welsh television's top chefs. Angela runs a cookery school in Cardiff and tours the world giving cooking demonstrations.



WWF

RYSÂIT

CYMRU

2011

MEDD WWF...

Wrth brynu ysbinbysg edrychwch am ardstiad yr MSC a hefyd gofynnwch sut gafodd ei ddal. Yn debyg i facrell, y dull mwyaf cynaliadwy o ddal ysbinbysg yw eu dal â lein. Mae pysgod sydd wedi'u dal â lein yn ddrtyach i'w cynhyrchu na physgod sydd wedi'u treillio felly dylai defnyddwyr fod yn barod i brofi i bysgotwyr eu bod yn fodlon talu am bysgod cynaliadwy sydd o ansawdd gwell.



Ysbinbysg y môr a ddaliwyd â lein o'r badell gyda thomato a garlleg - Digon i 4 (Angela Gray)

Cynhwysion

- 4 ffiledau o ysbinbysg y môr 175 - 200g
- 2 lwy fwrdd o olew sesame
- 25g o fenyn dihalen
- 1 sialôt mawr - wedi'i bilio a'i dorri
- 1 cnepyn bach o sinsir - wedi'i bilio a'i dorri
- 3 clof o arlleg - wedi'u pilio a'u torri
- 1 chilli bach - wedi tynnu'r hadau a'i dorri'n fân
- 6 thomato aeddfed - wedi tynnu'r croen a'r hadau a'u torri
- 1 llwy fwrdd o 'passata' tomato
- 125ml o win gwyn sych
- 1 llwy fwrdd o goriander ffres wedi'i dorri

Dull

1 Brwsio'r ffiledau ysbinbysg y môr gyda'r olew sesame a'u sesno ag ychydig o halen y môr. Gorchuddio padell grilio â ffoil a'i iro'n ysgafn ag olew. Gosod y ffiledau ar y ffoil a chynhesu'r gril ar wres llawn. Grilio'r ffiledau trwy ochr y croen am ryw 5 munud, eu troi ac yna dal i'w coginio am 4 munud arall.

2 Yn y cyfamser toddi'r menyng a ffrio'r sialôt yn ysgafn, gan ei goginio am ryw 5 munud. Ychwanegu'r sinsir a'r garlleg, eu coginio am funud, yna ychwanegu'r chilli, y tomatos, y passata a'r gwin. Gadael i'r saws ffrwtian nes ei fod wedi tewychu ychydig. Ychwanegu'r coriander ffres wedi'i dorri a chan ddefnyddio llwy, rhoi'r saws yn byllau ar 4 plât cynnes. Gosod y ffiledau ysbinbysg ar ben y saws, ag ochr y croen i fyny.

FACT

Mae gan ysbinbysg olwg anhygoel y mae'n ei ddefnyddio i erlid ysglyfaeth trwy ewyn brig y don. Mae'n nofiwr cryf gyda cheg fawr a bydd hefyd yn hyrddio i mewn i heigiau o lymrtaid, gan draflyncu sawl un ohonynt ym mhob cegaid.



Angela Gray



Angela Gray yw un o'r mwyaf dawnus o gogyddion teledu Cymru. Mae'n rhedeg ysgol goginio yng Nghaerdydd ac yn teithio'r byd gan roi arddangosiadau coginio.